BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Navoiy davlat universiteti Maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim fakulteti Boshlang‘ich ta’lim yo‘nalishi 2- bosqich talabasi Xayriddinova Malhamat

Annotatsiya (o‘zbek tilida)

Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, gigiyena va psixologik salomatlikning ahamiyati tahlil qilinadi. Ta’lim jarayonida sog‘lom odatlarni shakllantirishda oila, maktab va jamiyat hamkorligining o‘rni yoritiladi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, boshlang‘ich ta’lim, gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, salomatlik

Annotation (in English)

This article analyzes the pedagogical foundations of developing a healthy lifestyle in primary school students, including the importance of physical activity, proper nutrition, hygiene, and psychological well-being. The role of cooperation between family, school, and society in forming healthy habits is highlighted.

Keywords: healthy lifestyle, primary education, hygiene, proper nutrition, physical activity, health

Аннотация (на русском языке)

В данной статье рассматриваются педагогические основы формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов, значение физической активности, правильного питания, гигиены и психологического здоровья. Освещается роль сотрудничества семьи, школы и общества в формировании здоровых привычек.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, начальное образование, гигиена, правильное питание, физическая активность, здоровье

Buyuk mutaffakkirimiz tabobat olaminig bilimdoni donishmand Abu Ali ibn Sino o'z davrida ayni zamonamizga ta'luqli bo'lgan fikrlarni ibratli va biz pedagoglar,

mutaxasislar amal qilishimiz kerak bo'lgan tavsiyalarni aytib o'tganlar. Ulardan sog'lom bo'lish sog'lom fikrlash uchun avvalo badantarbiya bilan, tana salomatligini yaxshilash, mustahkamlash, kasallikning oldini olish va undan forig' bo'lish va boshqa kerakli tavsiyalarni aytib o'tganlar. Bugungi jadal suratlar bilan rivojlangan jamiyatimizda bolalarni zamon talablaro asosida o'qitish ta'lim-tarbiya beish haqidatinmay aytyapmiz o'zimiz amalyotda qo'llagan texnologiyalar metodikalar va tavsiyalar bermoqdamiz, ammo savol tug'uladi!

Nima uchun natijasi kafolatlangan texnologiyalar ham natijani amalyotga qo'llash jarayonlarida kutulgan natijani bermayapti?

Buyuk mutafakkirimiz Abu Ali ibn Sino o'z asarlarida tana salomatligi insonni sog'lom fikrlashiga va jamiyat salomatligiga ham katta ta'sir qilishiga doir masalasini ko'p marta uqtirgan hamda asarlarida ifodalagan. Demak pedagoglar dars jarayonlarida natijaga erishish va kafolotlangan ta'lim jarayonini tashkil qilisharida avvalo o'quvchilar o'rtasida sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilishlari, ota-onalarga ham bu haqida yani o'quvchilarning kun tartiblarini to'g'ri tashkil qilishlarida befarq bo'lmasliklarini nazorat qilishlari zarurligi tushuntiriladi. Pedagoglar tashkil qilayotgan dars jarayonlarida kafolotlangan natijaga erishmoqchi bo'lishsa demak sinf xonasida va auditoriyada o'tirgan o'quvchi va talabalrning salomatligiga ham javob berishadi. Bugungi kunda davlatimiz raxbari tomonidan o'quvchi va talabalar ucun maktab va oliy ta'lim muassasalarida ham sharoitlar yetarli qilib berilmoqda, ammo shunday sharoitlarda ham bolaga sog'om turmush tarsi salomatlik asosolari haqida bilimlar berilmasa biz malakali bilimli va saloxiyatli kadrlar yetishtira olmaymiz. Misol keltiradigan bo'lsak an'anaviy shakllangan ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarning o'tirgan holatda mashg'ulotlarda ishtirok etishadi. Bu jarayonni bir necha soatlarni tashkil etadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli tannafus daqiqalaq mavjud amo bu yetarli emas. Chunki o'sib kelayotgan organizmni kuch bilan bir maqomda ushlab turush ko'p kuch talab qiladi.

Jismoniy madaniyat tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona

maqsadi - insonni to‘g’ri yashashga tayyorlashdir. Boshlang’ich sinf o‘quvchilari jismoniy
tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi,
lekin bunda jismoniy madaniyatning umumiy maqsadi ko‘zdan qochirilmaydi.
Maktabda boshlang’ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasida sog’lomlashtirish, ta’lim
berish va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko‘zda tutiladi. Xalq milliy o‘yinlari orqali bu
vazifalarni yaxlit holda bajarish imkoniyatlari ko‘proq ko‘rinadi.
7-8 yoshli bola ya’ni boshlang’ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasining eng asosiy
vazifasi bola hayotini muhofaza qilish va uning sog’ligini mustahkamlash, uning organizmini
chiniqtirish yo‘li bilan o‘zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirish,
tashqi muhitning noqulay sharoitlariga bardosh berishga o‘rgatishdan iborat.
Bulardan tashqari bolalarda har qanday ishga layoqatlilik xususiyatini oshirish juda muhim
ahamiyatga ega. Bola organizmining rivojlanishi o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘lgani sababli,
uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi: bola suyagining bexato va o‘z vaqtida
qotishiga, orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi
rivojlanishiga, pay bo‘g’in apparatlarini pishitishga yordam ko‘rsatiladi, gavda qismlarining
o‘zaro to‘g’ri rivojlanishiga imkon yaratiladi, barcha mushak guruhlari rivojlantiradi.

Shuningdek, yurak qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtirishga imkon yaratish lozim:

qonning yurakka qarab oqishini kuchaytirish, yurakning bir me’yorda ishlashini yaxshilash va

uning kutilmaganda o‘zgargan yuklamaga moslashish layoqatini rivojlantirish, ko‘krak qafasi

harakatchanligini kuchaytirish, chuqur-chuqur nafas olish va bu faoliyatining uzoq vaqt turg’un

bo‘lishini ta’minlash, o‘pkaning hayotiy sig’imini kegaytirish, burun bilan nafas olishni

yaxshilash, ichki a’zolarning to‘g’ri ishlashini ta’minlash, markaziy asab tizimini takomillashtirish, hayajonlanish va tormizlanish holatlarining harakatchanligini bir me’yorda

bo‘lishini ta’minlash, Shuningdek, harakatlantiruvchi analizatorni va his tuyg’u organlarni

kamolotga yetkazish lozim.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilar bilan milliy xalq o‘yinlarini o‘tkazish jarayonida ta’lim

berish vazifalarini bajarish ham muhim ahamiyatga ega. Bu vazifalar: harakat malakalari va

layoqatlarini shakllantirish, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezlik, qayishqoqlik, muvozanatni

saqlash, epchillik, baquvvatlik, chidamlilik) ni rivojlantirish, gavdani to‘g’ri tutishni, jismoniy

tarbiya haqidagi bilimlarni o‘zlashtirishdan iborat.

Milliy sport o‘yinlari bilan o‘tmishda ota-bobolarimiz bolalarni 2-3 yoshdan shug`ullantira

boshlaganlar. Ulug` bobokalonimiz Amir Temur davrida o‘g`il bolalarga ot minish, chavandozlik

bilan shug`ullanish 3 yoshdan o‘rgatilganligi ma`lum. 2-3 yoshdan suzish bilan shug`ullanib, suv
hovuzi ustidan tortilgan arqondan yurishga bo‘lajak darvozlarni juda kichiklikdan o‘rgatganlar.
O‘g`il bolalar o‘z aka-ukalari, mahalladosh, o‘rtoqlari bilan kurash mashqlarini xuddi
shunday kichik yoshlardan boshlaganlar. Qiz bolalar esa “Arg`imchoq” , “Tortishmachoq”, “Oq
terakmi, ko‘k terak”,“Bekinmachoq” , “Otib qochar” va shunga o‘xshash otalikka, onalikka,
mehnatga tayyorlovchi milliy sport bilan juda kichik yoshlaridan boshlab shug`ullanishga jalb qilganlar.

Yosh avlod salomatligi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biridir. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf davri bolalarda sog‘lom hayot tarziga oid bilim, ko‘nikma va odatlarni shakllantirish uchun eng muhim bosqich hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi faqat kasalliklarning oldini olish emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikni ta’minlashga xizmat qiladi. Shu sababli boshlang‘ich ta’lim jarayonida o‘quvchilarga to‘g‘ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, jismoniy mashqlar va zararli odatlardan yiroq bo‘lish madaniyatini singdirish dolzarb vazifadir.

Asosiy qism

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ko‘p qirrali pedagogik jarayon bo‘lib, quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

Birinchidan, to‘g‘ri ovqatlanish madaniyati. O‘quvchilarga foydali oziq-ovqat mahsulotlari, vitaminlar, meva-sabzavotlar va muvozanatli ovqatlanishning ahamiyatini tushuntirish sog‘lom rivojlanishga xizmat qiladi.

Ikkinchidan, jismoniy faollik. Badantarbiya mashqlari, sport o‘yinlari, ertalabki mashqlar va faol harakat bolalarning organizmini chiniqtiradi.

Uchinchidan, shaxsiy gigiyena. Qo‘l yuvish, tish tozalash, kiyim-bosh ozodaligi va kun tartibiga rioya qilish sog‘lom hayotning muhim shartidir.

To‘rtinchidan, psixologik salomatlik. Ijobiy muhit, stressni kamaytirish, do‘stona munosabatlar va emotsional qo‘llab-quvvatlash bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi.

Beshinchidan, oila va maktab hamkorligi. Ota-onalar va pedagoglarning birgalikdagi sa’y-harakati sog‘lom odatlarning mustahkamlanishida katta ahamiyatga ega.

Shuningdek, sog‘lomlashtiruvchi tadbirlar, sport musobaqalari va tarbiyaviy suhbatlar orqali bu jarayon samaradorligi oshiriladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish barkamol avlodni voyaga yetkazishning muhim pedagogik yo‘nalishidir. Bolalik davrida shakllangan sog‘lom odatlar insonning keyingi hayot tarziga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli bu bosqichda to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena va psixologik salomatlikka oid ko‘nikmalarni rivojlantirish alohida ahamiyatga ega.

Ta’lim jarayonida sog‘lom turmush tarzi elementlarini tizimli ravishda singdirish o‘quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishini, balki aqliy faolligi va o‘qish samaradorligini ham oshiradi. Ayniqsa, o‘qituvchi va ota-onalarning shaxsiy namunasi bu jarayonda katta rol o‘ynaydi. Oila va maktabning yagona yondashuvi orqali bolalarda foydali odatlar mustahkamlanadi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar, sport tadbirlari va sog‘lomlashtirish dasturlari orqali o‘quvchilarning sog‘lom hayotga bo‘lgan qiziqishini oshirish mumkin. Bu esa kelajakda jismonan sog‘lom, ma’nan yetuk va ijtimoiy faol avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

Natijada, sog‘lom turmush tarziga amal qiluvchi yoshlar jamiyatning intellektual va iqtisodiy taraqqiyotiga munosib hissa qo‘shadigan barkamol shaxslar bo‘lib

voyaga yetadi. Demak, boshlang‘ich ta’limda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish davlat va jamiyat kelajagi uchun strategik ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Shavkat Mirziyoyev. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021.

2.Abdulla Avloniy. Turkiy guliston yoxud axloq. – Toshkent: O‘qituvchi, 1992.

3.Abu Nasr al-Farabi. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2016.

4.World Health Organization. School health and youth development recommendations.

5.O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi. Boshlang‘ich ta’lim davlat ta’lim standarti. – Toshkent, 2023.

6.Bolalar gigiyenasi va salomatligi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.